

รายงานโครงการวิทยาศาสตร์ ประเภทสิ่งประดิษฐ์  
เรื่อง แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า

โดย

เด็กหญิงณัฐกฤตา สวงวนเขียว

เด็กชายณัฐวุฒิ ทองมี

เด็กชายกิตติ ศรีสุวรรณ

ครูที่ปรึกษา

นางสาวภัทราวรรณ ทองอยู่

นายบรรพต สุวรรณรัตน์

โรงเรียนวัดประเจียด

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑  
รายงานฉบับนี้เป็นส่วนประกอบของโครงการวิทยาศาสตร์

ประเภทสิ่งประดิษฐ์

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เนื่องในงานศิลปหัตถกรรมนักเรียน

ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๔

# เรื่อง แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า

โดย

เด็กหญิงณัฐกฤตา สวงวนเขียว

เด็กชายณัฐวุฒิ ทองมี

เด็กชายกิตติ ศรีสุวรรณ

ครูที่ปรึกษา

นางสาวภัทราวรรณ ทองอยู่

นายบรรพต สุวรรณรัตน์

ชื่อโครงการ	แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า
ผู้ศึกษา	เด็กหญิงณัฐกฤตา สงวนเขียว
	เด็กชายณัฐวุฒิ ทองมี
	เด็กชายกิตติ ศรีสุวรรณ
ชั้น	ประถมศึกษาปีที่ ๖
โรงเรียน	วัดประเจียด
	ตำบลสนามชัย อำเภอสีทิงพระ จังหวัดสงขลา
	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑
ปีการศึกษา	๒๕๕๔
ครูที่ปรึกษา	นางสาวภัทราวรรณ ทองอยู่
	นายบรรพต สุวรรณรัตน์

#### บทคัดย่อ

โครงการเรื่อง แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า มีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อศึกษาพืชสมุนไพรที่สามารถกำจัดกลิ่นเท้าได้ ๒. เพื่อศึกษาการทำแผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า ๓. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า ผลการศึกษาพบว่า ๑. พืชสมุนไพรบางชนิดสามารถกำจัดกลิ่นเท้าได้ กล่าวคือ จากการทดลอง นำถุงเท้าที่ใช้แล้วจำนวน ๑ ข้าง ใส่ลงในขวดที่มีสมุนไพรบรรจุอยู่ขวดละ ๕๐ กรัม จำนวน ๗ ขวด ประกอบด้วย ขวดที่ ๑ ตะไคร้ ขวดที่ ๒ ผิวมะกรูด ขวดที่ ๓ หัวไพล ขวดที่ ๕ ใบฝรั่ง ขวดที่ ๕ ใบชุมเห็ดเทศ ขวดที่ ๖ ใบทองพันชั่ง และขวดที่ ๗ ใบเตยหอม ทิ้งไว้ ๒ วัน เปิดขวดเพื่อดมกลิ่นของถุงเท้า พบว่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด และหัวไพล สามารถขจัดกลิ่นของถุงเท้าได้ ส่วนใบฝรั่ง ใบชุมเห็ดเทศ ใบทองพันชั่ง และใบเตยหอม ไม่สามารถขจัดกลิ่นของถุงเท้าได้ จากนั้นทำการทดลองซ้ำอีกครั้งผลการทดลองเหมือนเดิม คือ ตะไคร้ ผิวมะกรูด และหัวไพล สามารถขจัดกลิ่นของถุงเท้าได้ ส่วนใบฝรั่ง ใบชุมเห็ดเทศ ใบทองพันชั่ง และใบเตยหอม ไม่สามารถขจัดกลิ่นของถุงเท้าได้ ๒. สามารถทำแผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้าได้ กล่าวคือ เมื่อได้สมุนไพรที่สามารถดับกลิ่นแล้ว จึงนำสมุนไพรดังกล่าวมาเป็นส่วนผสมของแผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่น โดย สูตรที่ ๑ ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ ๕๐ กรัม ตะไคร้สด ๒๕ กรัม ผิวมะกรูดสด ๒๕ กรัมและหัวไพลสด ๒๕ กรัม น้ำ ๒,๐๐๐ มิลลิลิตร บั่นให้ละเอียดนาน ๒ นาที ตากแดดให้แห้ง ตัดเป็นรูปพื้นรองเท้า วางไว้ในรองเท้าเพื่อกำจัดกลิ่นเท้า ทิ้งไว้ ๒ วัน ดมกลิ่นของรองเท้า สูตรที่ ๒ ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ ๕๐ กรัม ตะไคร้แห้ง ๒๕ กรัม ผิวมะกรูดแห้ง ๒๕ กรัมและหัวไพลแห้ง ๒๕ กรัม น้ำ ๒,๐๐๐ มิลลิลิตร บั่นให้ละเอียดนาน ๔ นาที ตากแดดให้แห้ง ตัดเป็นรูปพื้นรองเท้า วางไว้ในรองเท้าเพื่อกำจัดกลิ่นเท้า ทิ้งไว้ ๒ วัน ดมกลิ่นของรองเท้า สูตรที่ ๓ ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ ๒๕ กรัม ตะไคร้สด ๒๕

กรัม ผิวนะกรูดสด ๒๕ กรัมและหัวไพลสด ๒๕ กรัม น้ำ ๑,๖๐๐ มิลลิลิตร ปั่นให้ละเอียดนาน ๒ นาที ตากแดดให้แห้ง ตัดเป็นรูปพื้นรองเท้า วางไว้ในรองเท้าเพื่อกำจัดกลิ่นเท้าทิ้งไว้ ๒ วัน คมกลิ่นของรองเท้า สูตรที่ ๔ ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ ๒๕ กรัม ตะไคร้แห้ง ๒๕ กรัม ผิวนะกรูดแห้ง ๒๕ กรัม และหัวไพลแห้ง ๒๕ กรัม น้ำ ๑,๖๐๐ มิลลิลิตร ปั่นให้ละเอียดนาน ๔ นาที ตากแดดให้แห้ง ตัดเป็นรูปพื้นรองเท้า วางไว้ในรองเท้าเพื่อกำจัดกลิ่นเท้าทิ้งไว้ ๒ วัน คมกลิ่นของรองเท้าพบว่า สูตรที่ ๓ ดีที่สุด เพราะสามารถดับกลิ่นเท้าได้ดีที่สุด ๓. ผู้ใช้แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้ามีความพึงพอใจ กล่าวคือ จากการที่กลุ่มตัวอย่างที่มีเท้าเหม็น ทดลองในแผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้าเป็นเวลา ๒ วัน วันละ ๗ ชั่วโมง ผู้ใช้มีความพึงพอใจร้อยละ ๑๐๐

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ นายเจริญ นิลมาท ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดประเจียด นางสาวภัทรารวรรณ  
ทองอยู่ นายบรรพต สุวรรณรัตน์ ครูที่ปรึกษาโครงการ นายฉัตรพร ขุนหนู ครูประจำชั้น  
ประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อนๆชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ และผู้ปกครอง

# บทที่ 1

## บทนำ

### ที่มาและความสำคัญ

เท้าเป็นอวัยวะที่สำคัญในการใช้เดิน เท้าเป็นศูนย์รวมปลายประสาททั้งหมดของร่างกาย เท้ามีต่อมเหงื่อ ๒๕๐,๐๐๐ ต่อม เหงื่อทำให้เท้าเปียกชื้น เมื่อสวมรองเท้าจะทำให้หมักหมมเกิดกลิ่นเหม็น เป็นที่รังเกียจของผู้อื่น

กระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการเรียนการสอน โดยบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นและการนำนักเรียนไปแหล่งเรียนรู้ในชุมชน โดยการนำนักเรียนไปเรียนรู้เรื่องสมุนไพรจากครุภูมิปัญญาท้องถิ่น และจัดแหล่งเรียนรู้คือสวนสมุนไพรในโรงเรียน

จากการที่โรงเรียนวัดประเจียดมีข้อตกลงให้นักเรียนถอดรองเท้าไว้หน้าห้องเรียน โดยวางรองเท้าบนชั้นวางให้เป็นระเบียบเรียบร้อย รองเท้าของนักเรียนบางคนจึงส่งกลิ่นเหม็นนำรำคาญ

ผู้ศึกษาจึงต้องการนำวัสดุเหลือใช้และพืชสมุนไพรมาทำเป็นแผ่นรองเท้าเพื่อกำจัดกลิ่นเท้าเพื่อช่วยแก้ปัญหาให้กับผู้ที่มีปัญหากลิ่นเท้า

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษาพืชสมุนไพรที่สามารถกำจัดกลิ่นเท้าได้
๒. เพื่อศึกษาการทำแผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า
๓. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า

### สมมติฐาน

๑. พืชสมุนไพรสามารถกำจัดกลิ่นเท้าได้
๒. ได้แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า
๓. ผู้ใช้แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้ามีความพึงพอใจ

### ตัวแปรที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ ๑ เพื่อศึกษาพืชสมุนไพรที่สามารถกำจัดกลิ่นเท้าได้

ตัวแปรต้น พืชสมุนไพร เช่น ตะไคร้ ผิวมะกรูด หัวไพล  
ใบฝรั่ง ใบชุมเห็ดเทศ ใบทองพันชั่ง ใบเตยหอม

ตัวแปรตาม ความสามารถในการกำจัดกลิ่น

ตัวแปรควบคุม ปริมาณพืชสมุนไพรแต่ละชนิด  
ระยะเวลาในการทดลอง  
กลิ่นเหม็นของถุงเท้า

ตอนที่ ๒ เพื่อศึกษาการทำแผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า

ตัวแปรต้น ปริมาณพืชสมุนไพร  
ลักษณะของสมุนไพร (แห้ง/สด)

ปริมาณกระดาษหนังสือพิมพ์

ปริมาณน้ำ

ระยะเวลาในการปั่น

ตัวแปรตาม แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า

ตัวแปรควบคุม กลิ่นเหม็นของรองเท้า

ระยะเวลาในการทดลอง

ตอนที่ ๑ เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า

ตัวแปรต้น แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า

ตัวแปรตาม ความพึงพอใจ

ตัวแปรควบคุม จำนวนคน

#### ขอบเขตการศึกษา

1. ศึกษาพืชสมุนไพรที่สามารถกำจัดกลิ่นเท้าได้
2. ศึกษาการทำแผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า
3. ศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า
4. สถานที่ในการศึกษาค้นคว้า โรงเรียนวัดประเจียด
5. ระยะเวลาในการศึกษาค้นคว้า ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๔

#### นิยามเชิงปฏิบัติการ

เพื่อให้เข้าใจตรงกันจึงกำหนดคำศัพท์ที่ใช้ในการทดลองดังนี้

1. พืชสมุนไพร หมายถึง พืชที่มีสรรพคุณในการกำจัดกลิ่นพบได้ทั่วไปในท้องถิ่น
2. กลิ่นเท้า หมายถึง กลิ่นเหม็นของรองเท้า กลิ่นเหม็นของถุงเท้า
3. แผ่นรองเท้า หมายถึง แผ่นที่ใช้รองในรองเท้า
4. ความพึงพอใจ หมายถึง ความชอบ

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประโยชน์ต่อตนเอง ประกอบด้วย
  - 1.1 นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการทำแผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า
  - 1.2 ได้เรียนรู้การเป็นผู้ผลิต
2. ประโยชน์ต่อโรงเรียน ประกอบด้วย
  - 2.1 นักเรียนได้เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง
  - 2.2 โรงเรียนเป็นแหล่งเรียนรู้ในการทำแผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า
3. ประโยชน์ต่อชุมชน
  - 3.1 การนำทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์
  - 3.2 การนำผลิตภัณฑ์ไปใช้ในชุมชน

## บทที่ ๒ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

### สมุนไพร

คำว่า สมุนไพร ตาม พระราชบัญญัติยา หมายถึง "ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ ซึ่งยังไม่ได้ ผสม ประุง หรือเปลี่ยนแปลงสภาพ" เช่น พืชก็ยังเป็นส่วนของ ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ฯลฯ ซึ่งยังไม่ได้ ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใด ๆ แต่ในทางการค้าสมุนไพรมักจะถูกตัดแปลงในรูปต่าง ๆ เช่น ถูกหั่น ให้เป็นชิ้นเล็กกลบ บดเป็นผงละเอียด หรืออัดเป็นแท่ง อย่างไรก็ตามในความรู้สึกของคนทั่ว ๆ ไป เมื่อกล่าวถึงสมุนไพร มักจะนึกถึงเฉพาะต้นไม้ที่นำมาใช้เป็นยาเท่านั้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสัตว์ หรือแร่ มีการนำมาใช้น้อย และใช้ในโรคบางชนิดเท่านั้น

พืชสมุนไพร หมายถึง พันธุ์ไม้ต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ปรุงหรือประกอบเป็นยารักษา โรคต่าง ๆ ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพร่างกายได้

### ความสำคัญของพืชสมุนไพร

#### ๑. ความสำคัญในด้านสาธารณสุข

พืชสมุนไพร เป็นผลผลิตจากธรรมชาติ ที่มนุษย์รู้จักนำมาใช้เป็นประโยชน์ เพื่อการรักษาโรครักษาไข้เจ็บตั้งแต่โบราณกาลแล้ว เช่นในเอเชียก็มีหลักฐานแสดงว่ามนุษย์รู้จักใช้ พืชสมุนไพรมากกว่า ๖,๐๐๐ ปี แต่หลังจากที่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ มีการพัฒนาเจริญก้าวหน้า มากขึ้น มีการสังเคราะห์ และผลิตยาจากสารเคมี ในรูปที่ใช้ประโยชน์ได้ง่าย สะดวกสบายในการ ใช้มากกว่าสมุนไพร ทำให้ความนิยมใช้ยาสมุนไพรลดลงมาเป็นอันมาก เป็นเหตุให้ความรู้ วิชาการด้านสมุนไพรขาดการพัฒนา ไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร ในปัจจุบันทั่วโลกได้ยอมรับ แล้วว่าผลที่ได้จากการสกัดสมุนไพร ให้คุณประโยชน์ดีกว่ายา ที่ได้จากการสังเคราะห์ทาง วิทยาศาสตร์ประกอบกับในประเทศไทยเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ อันอุดมสมบูรณ์ มีพืช ต่าง ๆ ที่ใช้เป็นสมุนไพรได้อย่างมากมายนับหมื่นชนิด ยังขาดก็แต่เพียงการค้นคว้าวิจัยในทางที่ เป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้นเท่านั้น ความตื่นตัวที่จะพัฒนาความรู้ด้านพืชสมุนไพร จึงเริ่มขึ้นอีกครั้ง หนึ่ง มีการเริ่มต้นนโยบายสาธารณสุขขั้นมูลฐานอย่างเป็นทางการของประเทศไทยในปี พ.ศ.

๒๕๒๒

#### ๒. ความสำคัญในด้านเศรษฐกิจ

ในปัจจุบันพืชสมุนไพรจัดเป็นพืชเศรษฐกิจชนิดหนึ่งที่ต่างประเทศกำลังหาทาง ลงทุนและคัดเลือกสมุนไพรไทยไปสกัดหาตัวยาเพื่อรักษาโรคบางโรคและมีหลายประเทศที่นำ สมุนไพรไทยไปปลูกและทำการค้าขายแข่งกับประเทศไทย สมุนไพรหลายชนิดที่เราส่งออกเป็น รูปของวัตถุดิบคือ กระจวาน ขมิ้นชัน เร่ว เปล้าน้อยและมะขามเปียกเป็นต้น ซึ่งสมุนไพรเหล่านี้ ตลาดต่างประเทศยังคงมีความต้องการอีกมาก โดยกำหนดชนิดของสมุนไพรที่มีศักยภาพ ๑๓ ชนิด คือ มะขามแขก กานพลู เทียนเกล็ดหอย ดอกคิง เร่ว กระจวาน ชะเอมเทศ ขมิ้น จันทร์เทศ



ใบพลู พริกไทย ดีปลี และน้ำผึ้ง

### ประโยชน์ของพืชสมุนไพร

สามารถรักษาโรคบางชนิดได้ โดยไม่ต้องใช้ยาแผนปัจจุบัน ซึ่งบางชนิดอาจมีราคาแพง และต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก อีกทั้งอาจหาซื้อได้ยากในท้องถิ่นนั้น

ให้ผลการรักษาได้ดีใกล้เคียงกับยาแผนปัจจุบัน และให้ความปลอดภัยแก่ผู้ใช้มากกว่าแผนปัจจุบัน

สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นเพราะส่วนใหญ่ได้จากพืชซึ่งมีอยู่ทั่วไปทั้งในเมืองและชนบท

มีราคาถูก สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อยาแผนปัจจุบัน ที่ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศเป็นการลดการขาดดุลทางการค้า

ใช้เป็นยารักษาให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง

ใช้เป็นอาหารและปลูกเป็นพืชผักสวนครัวได้ เช่น กะเพรา โหระพา ขิง ข่า ตำลึง

ใช้ในการถนอมอาหารเช่น ลูกจันทร์ ดอกจันทร์และกานพลู

ใช้ปรุงแต่ง กลิ่น สี รส ของอาหาร เช่น ลูกจันทร์ ใช้ปรุงแต่งกลิ่นอาหารพวก

ขนมปัง เนย ไข่กรอก แสม เบคอน

สามารถปลูกเป็นไม้ประดับอาคารสถานที่ต่าง ๆ ให้สวยงาม เช่น กุหลาบ ชุมเห็ดเทศ

ใช้ปรุงเป็นเครื่องสำอางเพื่อเสริมความงาม เช่น ว่านหางจระเข้ ประคำดีควาย

ใช้เป็นยาฆ่าแมลงในสวนผัก ผลไม้ เช่น สะเดา ตะไคร้ หอม ยาสูบ

เป็นพืชที่สามารถส่งออกทำรายได้ให้กับประเทศ เช่น กระจวาน ขมิ้นชัน เร่ว

เป็นการอนุรักษ์มรดกไทยให้ประชาชนในแต่ละท้องถิ่น

รู้จักช่วยตนเองในการ นำพืชสมุนไพรในท้องถิ่นของตนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ตามแบบ

แผนโบราณ

ทำให้คนเห็นคุณค่าและกลับมาดำเนินชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติยิ่งขึ้น

ทำให้เกิดความภูมิใจในวัฒนธรรม และคุณค่าของความเป็นไทย

<http://www.angelfire.com/ri2/rangsan/important.html>

### พระราชบัญญัติยา

ปีพุทธศักราช ๒๕๒๒ ได้แบ่งยาที่ได้จากเภสัชวัตถุนี้ไว้เป็น ๒ ประเภทคือ

๑. ยาแผนโบราณ หมายถึง ยาที่ใช้ในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณ หรือในการบำบัดโรคของสัตว์

๒. ยาสมุนไพร หมายถึง ยาที่ได้จากพืชสัตว์แร่ธาตุที่ยังมิได้ผสม

ปรุงหรือแปรสภาพสมุนไพรนอกจากจะใช้เป็นยาแล้ว ยังใช้ประโยชน์เป็นอาหาร ใช้เตรียมเป็นเครื่องคั้น ใช้เป็นอาหารเสริม เป็นส่วนประกอบในเครื่องสำอาง ใช้แต่งกลิ่น แต่งสีอาหารและยา

ตลอดจนใช้เป็นยามาแมลงอีกด้วย ในทางตรงกันข้าม มีสมุนไพรจำนวนไม่น้อยที่มีพิษ ถ้าใช้ไม่ถูกวิธีหรือใช้เกินขนาดจะมีพิษถึงตายได้ ดังนั้นการใช้สมุนไพรจึงควรใช้ด้วยความระมัดระวังและใช้อย่างถูกต้อง

### พืชสมุนไพร

แบ่งออกเป็น ๕ ประการ

๑. รูป ได้แก่ ใบไม้ ดอกไม้ เปลือกไม้ แก่นไม้ กระจับปี่ รากไม้ เมล็ด
๒. สี มองแล้วเห็นว่าเป็นสีเขียว ใบไม้ สีเหลือง สีแดง สีส้ม สีม่วง สีน้ำตาล สีดำ
๓. กลิ่น ให้รู้ว่ามีกลิ่น หอม เหม็น หรือกลิ่นอย่างไร
๔. รส ให้รู้ว่ามีรสอย่างไร รสจืด รสฝาด รสขม รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว รสเย็น
๕. ชื่อ ต้องรู้ว่ามีชื่ออะไรในพืชสมุนไพรนั้นๆ ให้รู้ว่าเป็นอย่างไร

ข่า เป็นอย่างไร ใบขี้เหล็กเป็นอย่างไร

<http://www.swk.ac.th/nt/nt50-10/page1.html.html>

### เคล็ด(ไม้)ลับ ดับกลิ่นเท้า

ในช่วงที่คุณต้องสวมรองเท้าตลอดวันอย่างต่อเนื่องกันหลายๆ วัน อาจเป็นสาเหตุให้เท้าส่งกลิ่นเหม็นได้เช่นกัน วิธีกำจัดกลิ่นต่างๆ ของเท้า ก็คือทุกครั้งหลังอาบน้ำให้โรยแป้งฝุ่นให้ทั่วๆ เพื่อให้เท้าแห้งไม่อับชื้น อีกวิธีหนึ่งก็คือนำถุงเท้าที่ซิงแล้วสัก ๔ - ๕ ถุงมาแช่ใสน้ำอุ่น อ่างใบเล็กๆ แช่เท้าลงไปใสน้ำอุ่นประมาณ ๕ นาที ทำเช่นนี้อาทิตย์ละ ๒ ครั้ง เท้าจะไม่มีกลิ่น เพราะถุงเท้าจะเปลี่ยนความเป็นกรดและหยุดยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ปล่อยเท้าให้เปลือยเปล่าบ้าง นั่นคือวิธีที่ง่ายที่สุดที่จะทำให้ผิวเท้าผ่อนคลาย เพราะการสวมถุงเท้า - รองเท้า และถุงน่อง อยู่ทุกวัน วันละหลายชั่วโมงนั้นค่อนข้างทำร้ายเท้าให้อับและต้องทนหมัก เชลล์ผิวตายๆ เอาไว้ถึง ๒๐๐ มิลลิกรัมในแต่ละวัน และนี่เองที่ทำให้เท้าของคุณหายาไม่นุ่มสดใสมือเหมือนแขนหรือลำตัว รู้เช่นนี้แล้วก็เว้นๆ การสวมถุงน่อง ถุงเท้า และรองเท้าบ้าง ควรปล่อยเท้าสบายๆ และชโลมโลชั่นบำรุงผิวให้เท้า คุณดูแลเท้าหายา - แดก ถนอมเท้าให้นุ่มนวลน่าสัมผัสและผ่อนคลายความเมื่อยขบจากการใช้งานหนักด้วยการแช่เท้าใสน้ำอุ่นๆ ผสมน้ำมันยูคาลิปตัสและเกลือทะเล แช่นานสัก ๑๐ นาที จากนั้นเช็ดซับให้แห้ง ใช้วาสลีนธรรมชาติ (ปิโตรเลียม เจลลี่) ชโลมลูบให้ทั่วๆ ทั้งสันเท้าและหลังเท้าและหาถุงเท้าบางๆ มาสวมไว้สัก ๓๐ นาทีจึงค่อยถอดถุงเท้าออก วาสลีนที่ซึมสู่ผิวจะช่วยถนอมดูแลให้เท้าให้มีความนุ่มนวลไม่แตกไม่หายากร้าน และยังเรียบเนียนดีอีกด้วย

<http://www.samunpri.com/modules.php?name=Forums&file=viewtopic&t=451>

### สูตรผงสมุนไพรดับกลิ่นเท้า

ส่วนผสม

๑. ผิวนะกูด ๕๐ กรัม (ดับกลิ่นเท้า)

๒. ตะไคร้บด ๕๐ กรัม (ดับกลิ่นเท้า)
๓. อบเชยบด ๕๐ กรัม (ดับกลิ่นเท้า สมานแผล)
๔. ทองพันชั่ง ๕๐ กรัม (ฆ่าเชื้อโรค รักษากลากเกลื้อน ลดการอักเสบ)
๕. ขุมเห็ดเทศ ๕๐ กรัม (ฆ่าเชื้อโรค รักษากลากเกลื้อน)
๖. สารส้ม ๒๕ กรัม (สมานแผล ดับกลิ่น)
๗. เกลือ ๒๕ กรัม (ทำความสะอาด ดับกลิ่น)
๘. พิมเสน ๕๐ กรัม (รักษาแผลสด ทำให้มีกลิ่นหอม)
๙. การบูร ๕๐ กรัม (ทำให้มีกลิ่นหอม)
๑๐. น้ำมันหอมระเหย

#### วิธีทำ

๑. นำสมุนไพรข้อ ๑-๖ ซึ่งเป็นสมุนไพรอบแห้งผสมกัน
๒. นำน้ำมันหอมระเหยผสมลงในส่วนของข้อ ๑ คนให้เข้ากัน ปล่อยให้จับ

เป็นก้อน แล้วร่อนด้วยตะแกรงร่อนแป้งเค็ก

๓. ผสมเกลือ พิมเสน การบูรลงไป บรรจุใส่ในกระปุก ปิดฝาให้สนิท

อย่าให้กลิ่นออก

#### วิธีใช้

ใช้ผงสมุนไพร ๑-๒ ช้อนโต๊ะต่อน้ำอุ่นครึ่งอ่าง แช่เท้าประมาณ ๑๕-๓๐ นาที

<http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/healthtips/12910>

#### ขจัดกลิ่นเท้าเหม็นให้หายไป

**สูตร ๑ แช่น้ำลดกลิ่นอับ** เริ่มต้นด้วยการล้างเท้าให้สะอาด แล้วเตรียม จิง ข่า เหลือง ผิว และ น้ำของมะกรูดหรือมะนาวก็ได้ สุกทำยาก็เกลือ นำทั้งหมดมาอย่างละ ๑ ส่วน แล้วต้ม หลังจากนั้นรอให้อุ่นสักนิด แล้วแช่เท้าทิ้งไว้ ๑๐-๑๕ นาทีเป็นประจำ จะช่วยลดกลิ่นอับคลายความปวดเมื่อยได้ด้วย

**สูตร ๒ ขัดเท้าขจัดคราบ** เป็นการขัดเพื่อลดคราบหมักหมมในทุกซอกหลืบเท้าให้สะอาดหมดจดด้วยสับปะรด ๒ ส่วน สาระแนครึ่งส่วน เติมน้ำมะนาวหรือมะกรูดครึ่งส่วน แล้วเติมเกลือลงไป ๒ ส่วน นำมาปั่นรวมกัน จากนั้นก็นำไปขัดเท้า

**สูตร ๓ ดับกลิ่นในรองเท้า** ทำได้ง่ายๆ ไม่ต้องเสียสตางค์มากมาย ด้วยการนำตะไคร้หอม ผิวมะกรูด ถ่านป่น และสารส้มสะอาด อย่างละ ๑ ส่วน ใส่ถุงที่ทำจากผ้าขาวบางหรือผ้าที่มีช่องระบายอากาศ แล้วนำไปใส่ไว้ในรองเท้าหรือตู้รองเท้า จะช่วยคุณกลิ่นได้อย่างหมดจด

<http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/healthtips/16285>

#### ถุงแช่เท้าสมุนไพรดับกลิ่น

บรรจุสมุนไพร : ตะไคร้หอม ผิวส้ม พิมเสน ไพล ผิวมะกรูด ใบเตย สารส้มสด

ใบมะขาม ผสมน้ำอุ่นแช่เท้า ขจัดกลิ่น ไม่พึงประสงค์ กลิ่นอับชื้น เท้านุ่ม ลดการปวดเมื่อย  
คลายประสาทเท้า

[http://www.be-v.net/index.php?lay=show&ac=cat\\_show\\_pro\\_detail&cid=3801&pid=49080](http://www.be-v.net/index.php?lay=show&ac=cat_show_pro_detail&cid=3801&pid=49080)

### สมุนไพรดับกลิ่นเท้า

สมุนไพรดับกลิ่นเท้า เป็นพืชที่หาง่ายตามชุมชนในท้องถิ่น สามารถใช้ให้เป็นประโยชน์  
และเป็นภูมิปัญญาชาวบ้าน อุปกรณ์ได้แก่ ตะไคร้ ข่า มะกรูด น้ำมันกานพลู น้ำมันตะไคร้  
น้ำมันหอมระเหย อบเชยบด ทองพันชั่งบด นำตะไคร้ ข่า ที่บดแล้วนำมาผสมกับน้ำมันกานพลู  
น้ำมันหอมระเหย อบเชยบด ทองพันชั่งบด น้ำมันตะไคร้ ผสมตามสูตรแล้ว ตักใส่ถุง 2 ซ้อน โตะ  
ปิดปากถุงให้แน่น แล้วนำไปใช้ตามต้องการ.

<http://www.thaigoodview.com/node/28917>

### ไพล

ไม้ล้มลุก มีเหง้าใต้ดิน เปลือกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีเหลืองถึงเหลืองแกมเขียว  
แทงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นเป็นกอ ซึ่งประกอบด้วยกาบหรือ โคนใบหุ้มซ้อนกัน ใบเดี่ยว เรียงสลับ  
รูปขอบขนานแกมใบหอก ดอกช่อ แทงจากเหง้าใต้ดิน กลีบดอกสีนวล ใบประดับสีม่วง ผลเป็นผล  
แห้งรูปกลม

การปลูก ใช้เหง้าปลูก ชอบดินเหนียวปนทราย ระบายน้ำได้ดี มีแสงแดดพอควร จะปลูก  
เป็นแปลง หรือปลูกที่ละกอก็ได้ วิธีปลูกโดยขุดจากกอเดิม ตัดลำต้นทิ้ง และนำเอาปลูก

ส่วนที่ใช้ เหง้าแก่จัด เก็บหลังจากต้นไพลลงหัวแล้ว

สรรพคุณ เหง้า เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม แก้บิด ท้องเดิน ขับประจำเดือนสตรี  
ทาแก้ฟกบวม แก้คันคัน เป็นยารักษาหิด เป็นยากันเล็บถอด ใช้ต้มน้ำอาบหลังคลอด น้ำคั้นจากเหง้า  
รักษาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกบวม แผลง้ำเมื่อย หัว ช่วยขับระดู ประจำเดือนสตรี เลือดร้าย  
แก้มดกิดระดูขาว แก้อาเจียน แก้ปวดฟัน ดอก ขับโลหิตกระจายเลือดเสีย ต้น แก้ธาตุพิการ แก้อุจ  
ระพิการ ใบ แก้ไข้ ปวดเมื่อย แก้ครันเนื้อครันตัว แก้เมื่อย ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือบางพื้นที่  
ใช้ใบไพล(ว่านไฟ)ผสมเป็นเครื่องเทศในการปรุงอาหารและกินดอกและใบอ่อนเป็นเครื่องเคียง  
ช่วยเสริมในอาหารธาตุเย็น

<http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/%E0%B9%84%E0%B8%9E%E0%B8%A5>

### ตะไคร้

สรรพคุณ ทั้งต้น ใช้เป็นยารักษาโรคหิด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะและแก้หวัดตกโรค หรือ  
ทำเป็นยาทานวดก็ได้ และยังใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นรักษาโรคได้ เช่น บำรุงธาตุ เจริญอาหาร  
และขับเหงื่อ หัว เป็นยารักษาเกลื้อน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปัสสาวะพิการ แก้นิว บำรุงไฟธาตุ  
แก้อาการขัดเบา ถ้าใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะเป็นยาแก้อาเจียน แก้ทราง ยานอนหลับลดความ  
ดันสูง แก้ลมอัมพาต แก้กษัยเส้น และแก้ลมใบ ใบสด ๆ จะช่วยลดความดันโลหิตสูง ราก ใช้เป็นยา

แก้ไขเหนื่อ ปวดท้องและท้องเสีย ต้น ใช้เป็นยาแก้ขับลม แก้เบื่ออาหาร แก้ผมแตก แก้โรคทางเดิน  
ปัสสาวะ นิ้ว เป็นยาบำรุงไฟธาตุให้เจริญ แต่ถ้าเอาผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะแก้โรคหนองใน  
และนอกจากนี้ยังใช้ดับกลิ่นคาวด้วย

[http://www.chuankin.com/properties\\_text.php?property\\_id=30&property\\_type=2](http://www.chuankin.com/properties_text.php?property_id=30&property_type=2)

#### มะกรูด

ไม้ต้นขนาดเล็ก เปลือกต้นเรียบ สีน้ำตาล มีหนามแหลมตามกิ่งก้าน ใบ เป็นใบประกอบที่มี  
ใบย่อยใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ ปลายใบและโคนใบมน ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบเป็นมันสีเขียวเข้ม  
มีต่อมน้ำมันอยู่ตามผิวใบ มีกลิ่นหอมเฉพาะ ก้านใบมีปีกคล้ายใบ ดอก ออกเป็นช่อตามซอกใบที่  
ปลายกิ่ง ดอกสีขาว กลีบเลี้ยงมี ๕ กลีบ กลีบดอกมี ๕ แฉก โคนกลีบดอกติดกัน ผล เป็นรูปทรง  
กลมหรือรูปไข่ โคนผลเรียวเป็นจุก ผิวขรุขระ มีต่อมน้ำมัน ผลอ่อนสีเขียวแก่ สุกเป็นสีเหลือง มีรส  
เปรี้ยว เมล็ดกลมรี สีขาว มีหลายเมล็ด

สรรพคุณ ราก กระทุ้งพิษ แก้ฝีภายในและแก้เสมหะเป็นพิษ ใบ มีน้ำมันหอมระเหย  
ผล น้ำคั้นจากผล ใช้แต่งกลิ่น สระผมรักษาชันนะตุ รังแค ทำให้ผมสะอาด ผิวจากผล บรุงเป็นยาขับ  
ลมในลำไส้ แก้แน่น เป็นยาบำรุงหัวใจ

[http://www.rspg.or.th/plants\\_data/herbs/herbs\\_08\\_6.htm](http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_08_6.htm)

#### ความพึงพอใจ

ตามความหมายของพจนานุกรมทางด้านพฤติกรรม ได้ให้ความจำกัดความไว้ว่าหมายถึง  
ความรู้สึกที่ดีมีความสุข เมื่อคนเราได้รับผลสำเร็จ ตามความมุ่งหมาย ความต้องการ หรือแรงจูงใจ

ความพึงพอใจ หมายถึง พอใจ ชอบใจ

ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้ดีมีความสุขหรือความพอใจเมื่อได้รับความสำเร็จ หรือ  
ได้รับสิ่งที่ต้องการ

ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกที่ดีเมื่อประสบความสำเร็จ หรือได้รับสิ่งที่ ต้องการให้  
เกิดขึ้นเป็นความรู้สึกที่พอใจ

โดยสรุปแล้วความพึงพอใจ หมายถึง ความพอใจ ชอบใจ และมีความสุข

<http://www.idis.ru.ac.th/report/index.php?topic=3612.0>

## บทที่ ๓

### อุปกรณ์และวิธีดำเนินการ

ตอนที่ ๑ เพื่อศึกษาพืชสมุนไพรที่สามารถกำจัดกลิ่นเท้าได้

#### วัสดุอุปกรณ์

๑. ตะไคร้
๒. ผิวมะกรูด
๓. หัวไพล
๔. ใบชุมเห็ดเทศ
๕. ใบทองพันชั่ง
๖. ใบฝรั่ง
๗. ใบเตยหอม
๘. ขวด
๙. กรรไกร
๑๐. เครื่องชั่ง
๑๑. มีด
๑๒. เขียง
๑๓. ถุงเท้า

#### วิธีดำเนินการ

๑. นำถุงเท้าที่เหม็นเท่าๆกัน ๗ ข้าง ใส่ในขวด ๗ ขวด ขวดละ ๑ ข้าง
๒. หั่นพืชสมุนไพร
๓. ชั่งพืชสมุนไพรชนิดละ ๕๐ กรัม
๔. ใส่พืชสมุนไพรในขวดปิดฝาทิ้งไว้ ๒ วัน
๕. เปิดฝา ดมกลิ่น บันทึกผล

ตอนที่ ๒ เพื่อศึกษาการทำแผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า

#### วัสดุอุปกรณ์

๑. พืชสมุนไพรสดและแห้ง
๒. กระดาษหนังสือพิมพ์
๓. เครื่องชั่ง
๔. เขียง
๕. มีด
๖. เครื่องปั่น
๗. บีกเกอร์

๘.น้ำ

๙. กระจาด

๑๐. กะละมัง

๑๑. ผ้าตาข่าย

#### วิธีดำเนินการ

๑. ตัดกระดาษหนังสือพิมพ์ ชั่ง ปั้น

๒. หั่นพืชสมุนไพร ชั่ง ปั้น

๓. ผสมกระดาษหนังสือพิมพ์ พืชสมุนไพร ให้เข้ากัน

๔. เทลงบนกระจาด เกลี่ยให้ทั่ว กดให้แน่น ตากแดดให้แห้ง

๕. ตัดเป็นรูปรองเท้า

๖. นำไปใส่ในรองเท้าที่มีกลิ่น

๗. สังเกต บันทึกผล

ตอนที่ ๓ เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า

#### วัสดุอุปกรณ์

แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า

#### วิธีดำเนินการ

๑. หากกลุ่มตัวอย่างที่เท่าเทียม

๒. ให้ใช้แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า เป็นเวลา ๒ วัน วันละ ๗ ชั่วโมง

๓. สอบถามความพึงพอใจ

๔. สังเกต บันทึกผล

## บทที่ ๔

### ผลการดำเนินการ

#### ผลการศึกษา

ตอนที่ ๑ เพื่อศึกษาพืชสมุนไพรที่สามารถกำจัดกลิ่นเท้าได้

ตารางแสดงการทดลองสมุนไพรที่สามารถกำจัดกลิ่นเหม็นของถุงเท้า ครั้งที่ ๑

ขวดที่	พืชสมุนไพร	ปริมาณพืชสมุนไพร (กรัม)	ระยะเวลาในการทดลอง (วัน)	ผลการทดลอง
๑	ตะไคร้	๕๐	๒	สามารถกำจัดกลิ่น
๒	ผิวมะกรูด	๕๐	๒	สามารถกำจัดกลิ่น
๓	หัวไพล	๕๐	๒	สามารถกำจัดกลิ่น
๔	ใบฝรั่ง	๕๐	๒	ไม่สามารถกำจัดกลิ่น
๕	ใบชุมเห็ดเทศ	๕๐	๒	ไม่สามารถกำจัดกลิ่น
๖	ใบทองพันชั่ง	๕๐	๒	ไม่สามารถกำจัดกลิ่น
๗	ใบเตยหอม	๕๐	๒	ไม่สามารถกำจัดกลิ่น

ตารางแสดงการทดลองสมุนไพรที่สามารถกำจัดกลิ่นเหม็นของถุงเท้า ครั้งที่ ๒

ขวดที่	พืชสมุนไพร	ปริมาณพืชสมุนไพร (กรัม)	ระยะเวลาในการทดลอง (วัน)	ผลการทดลอง
๑	ตะไคร้	๕๐	๒	สามารถกำจัดกลิ่น
๒	ผิวมะกรูด	๕๐	๒	สามารถกำจัดกลิ่น
๓	หัวไพล	๕๐	๒	สามารถกำจัดกลิ่น
๔	ใบฝรั่ง	๕๐	๒	ไม่สามารถกำจัดกลิ่น
๕	ใบชุมเห็ดเทศ	๕๐	๒	ไม่สามารถกำจัดกลิ่น
๖	ใบทองพันชั่ง	๕๐	๒	ไม่สามารถกำจัดกลิ่น
๗	ใบเตยหอม	๕๐	๒	ไม่สามารถกำจัดกลิ่น

จากตาราง นำถุงเท้าที่ใช้แล้วจำนวน ๑ ข้าง ใส่ลงในขวดที่มีสมุนไพรบรรจุอยู่ขวดละ ๕๐ กรัม จำนวน ๗ ขวด ประกอบด้วย ขวดที่ ๑ ตะไคร้ ขวดที่ ๒ ผิวมะกรูด ขวดที่ ๓ หัวไพล ขวดที่ ๕ ใบฝรั่ง ขวดที่ ๕ ใบชุมเห็ดเทศ ขวดที่ ๖ ใบทองพันชั่ง และขวดที่ ๗ ใบเตยหอม ทิ้งไว้ ๒ วัน เปิดขวดเพื่อดมกลิ่นของถุงเท้า พบว่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด และหัวไพล สามารถกำจัดกลิ่นของถุงเท้าได้ ส่วนใบฝรั่ง ใบชุมเห็ดเทศ ใบทองพันชั่ง และใบเตยหอม ไม่สามารถกำจัดกลิ่นของถุงเท้าได้ จากนั้นทำการทดลองซ้ำอีกครั้งผลการทดลองเหมือนเดิม คือ ตะไคร้ ผิวมะกรูด และหัวไพล สามารถขจัด



กลิ่นของถุงเท้าได้ ส่วนใบฝรั่ง ใบชุมเห็ดเทศ ใบทองพันชั่ง และใบเตยหอม ไม่สามารถขจัดกลิ่นของถุงเท้าได้

ตอนที่ ๒ เพื่อศึกษาการทำแผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า

ตารางแสดงการทำแผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า

สูตรที่	กระดาษหนังสือพิมพ์	ตะไคร้		ผิวมะกรูด		ไพล		น้ำ (มิลลิลิตร)	เวลาในการปั่น (นาที)	ระยะเวลาในการทดลอง (วัน)	ผลการทดลอง
		สด	แห้ง	สด	แห้ง	สด	แห้ง				
๑	๕๐	๒๕	-	๒๕	-	๒๕	-	๒,๐๐๐	๒	๒	ดี
๒	๕๐	-	๒๕	-	๒๕	-	๒๕	๒,๐๐๐	๔	๒	ดี
๓	๒๕	๒๕	-	๒๕	-	๒๕	-	๑,๖๐๐	๒	๒	ดีที่สุด
๔	๒๕	-	๒๕	-	๒๕	-	๒๕	๑,๖๐๐	๔	๒	ดี

จากตาราง สูตรที่ ๑ ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ ๕๐ กรัม ตะไคร้สด ๒๕ กรัม ผิวมะกรูดสด ๒๕ กรัมและหัวไพลสด ๒๕ กรัม น้ำ ๒,๐๐๐ มิลลิลิตร ปั่นให้ละเอียดนาน ๒ นาที ตากแดดให้แห้ง ตัดเป็นรูปพื้นรองเท้า วางไว้ในรองเท้าเพื่อกำจัดกลิ่นเท้า ทิ้งไว้ ๒ วัน คมกลิ่นของรองเท้า สูตรที่ ๒ ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ ๕๐ กรัม ตะไคร้แห้ง ๒๕ กรัม ผิวมะกรูดแห้ง ๒๕ กรัมและหัวไพลแห้ง ๒๕ กรัม น้ำ ๒,๐๐๐ มิลลิลิตร ปั่นให้ละเอียดนาน ๔ นาที ตากแดดให้แห้ง ตัดเป็นรูปพื้นรองเท้า วางไว้ในรองเท้าเพื่อกำจัดกลิ่นเท้า ทิ้งไว้ ๒ วัน คมกลิ่นของรองเท้า สูตรที่ ๓ ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ ๒๕ กรัม ตะไคร้สด ๒๕ กรัม ผิวมะกรูดสด ๒๕ กรัมและหัวไพลสด ๒๕ กรัม น้ำ ๑,๖๐๐ มิลลิลิตร ปั่นให้ละเอียดนาน ๒ นาที ตากแดดให้แห้ง ตัดเป็นรูปพื้นรองเท้า วางไว้ในรองเท้าเพื่อกำจัดกลิ่นเท้า ทิ้งไว้ ๒ วัน คมกลิ่นของรองเท้า สูตรที่ ๔ ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ ๒๕ กรัม ตะไคร้แห้ง ๒๕ กรัม ผิวมะกรูดแห้ง ๒๕ กรัม และหัวไพลแห้ง ๒๕ กรัม น้ำ ๑,๖๐๐ มิลลิลิตร ปั่นให้ละเอียดนาน ๔ นาที ตากแดดให้แห้ง ตัดเป็นรูปพื้นรองเท้า วางไว้ในรองเท้าเพื่อกำจัดกลิ่นเท้า ทิ้งไว้ ๒ วัน คมกลิ่นของรองเท้า พบว่า สูตรที่ ๓ ดีที่สุด เพราะสามารถดับกลิ่นเท้าได้ดีที่สุด

ตอนที่ ๓ เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า

ตารางแสดงความพึงพอใจของผู้ใช้แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า

นักเรียนคนที่	ความพึงพอใจ	
	พึงพอใจ	ไม่พึงพอใจ
๑	/	
๒	/	
๓	/	

จากตาราง กลุ่มตัวอย่างที่มีเท้าเหม็น ทดลองในแผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้าเป็นเวลา ๒ วัน วันละ ๗ ชั่วโมง ผู้ใช้มีความพึงพอใจร้อยละ ๑๐๐

## บทที่ ๕

### สรุปผลการดำเนินการ/อภิปรายผลการดำเนินการ

#### สรุปผลการศึกษา

๑. พืชสมุนไพรบางชนิดสามารถกำจัดกลิ่นเท้าได้ กล่าวคือ จากการทดลอง นำถุงเท้าที่ใช้แล้วจำนวน ๑ ข้าง ใส่ลงในขวดที่มีสมุนไพรบรรจุอยู่ขวดละ ๕๐ กรัม จำนวน ๗ ขวด ประกอบด้วย ขวดที่ ๑ ตะไคร้ ขวดที่ ๒ ผิวมะกรูด ขวดที่ ๓ หัวไพล ขวดที่ ๕ ใบฝรั่ง ขวดที่ ๕ ใบชุมเห็ดเทศ ขวดที่ ๖ ใบทองพันชั่ง และขวดที่ ๗ ใบเตยหอม ทิ้งไว้ ๒ วัน เปิดขวดเพื่อดมกลิ่นของถุงเท้า พบว่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด และหัวไพล สามารถขจัดกลิ่นของถุงเท้าได้ ส่วน ใบฝรั่ง ใบชุมเห็ดเทศ ใบทองพันชั่ง และใบเตยหอม ไม่สามารถขจัดกลิ่นของถุงเท้าได้ จากนั้นทำการทดลองซ้ำอีกครั้งผลการทดลองเหมือนเดิม คือ ตะไคร้ ผิวมะกรูด และหัวไพล สามารถขจัดกลิ่นของถุงเท้าได้ ส่วน ใบฝรั่ง ใบชุมเห็ดเทศ ใบทองพันชั่ง และใบเตยหอม ไม่สามารถขจัดกลิ่นของถุงเท้าได้

๒. สามารถทำแผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้าได้ กล่าวคือ เมื่อได้สมุนไพรที่สามารถดับกลิ่นแล้ว จึงนำสมุนไพรดังกล่าวมาเป็นส่วนผสมของแผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่น โดยสูตรที่ ๑ ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ ๕๐ กรัม ตะไคร้สด ๒๕ กรัม ผิวมะกรูดสด ๒๕ กรัม และหัวไพลสด ๒๕ กรัม น้ำ ๒,๐๐๐ มิลลิลิตร บดให้ละเอียดคนนาน ๒ นาที ตากแดดให้แห้ง ตัดเป็นรูปพื้นรองเท้า วางไว้ในรองเท้าเพื่อกำจัดกลิ่นเท้า ทิ้งไว้ ๒ วัน ดมกลิ่นของรองเท้า สูตรที่ ๒ ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ ๕๐ กรัม ตะไคร้แห้ง ๒๕ กรัม ผิวมะกรูดแห้ง ๒๕ กรัม และหัวไพลแห้ง ๒๕ กรัม น้ำ ๒,๐๐๐ มิลลิลิตร บดให้ละเอียดคนนาน ๔ นาที ตากแดดให้แห้ง ตัดเป็นรูปพื้นรองเท้า วางไว้ในรองเท้าเพื่อกำจัดกลิ่นเท้า ทิ้งไว้ ๒ วัน ดมกลิ่นของรองเท้า สูตรที่ ๓ ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ ๒๕ กรัม ตะไคร้สด ๒๕ กรัม ผิวมะกรูดสด ๒๕ กรัม และหัวไพลสด ๒๕ กรัม น้ำ ๑,๖๐๐ มิลลิลิตร บดให้ละเอียดคนนาน ๒ นาที ตากแดดให้แห้ง ตัดเป็นรูปพื้นรองเท้า วางไว้ในรองเท้าเพื่อกำจัดกลิ่นเท้า ทิ้งไว้ ๒ วัน ดมกลิ่นของรองเท้า สูตรที่ ๔ ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ ๒๕ กรัม ตะไคร้แห้ง ๒๕ กรัม ผิวมะกรูดแห้ง ๒๕ กรัม และหัวไพลแห้ง ๒๕ กรัม น้ำ ๑,๖๐๐ มิลลิลิตร บดให้ละเอียดคนนาน ๔ นาที ตากแดดให้แห้ง ตัดเป็นรูปพื้นรองเท้า วางไว้ในรองเท้าเพื่อกำจัดกลิ่นเท้า ทิ้งไว้ ๒ วัน ดมกลิ่นของรองเท้า พบว่า สูตรที่ ๓ ดีที่สุด เพราะสามารถดับกลิ่นเท้าได้ดีที่สุด

๓. ผู้ใช้แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้ามีความพึงพอใจ กล่าวคือ จากการที่กลุ่มตัวอย่างที่มีเท้าเหม็น ทดลองในแผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้าเป็นเวลา ๒ วัน วันละ ๗ ชั่วโมง ผู้ใช้มีความพึงพอใจร้อยละ ๑๐๐

#### ประโยชน์

๑. ได้ความรู้ในการทำโครงการ
๒. ได้ทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน

๑. ได้ศึกษาค้นคว้า ทดลอง
๔. ได้ใช้ประโยชน์จากสมุนไพรในท้องถิ่น
๕. ได้เรียนรู้จากกรณีปัญหาท้องถิ่น
๖. ได้ผลิตภัณฑ์กำจัดกลิ่นเท้า
๗. ได้แผ่นสมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้า

#### ข้อเสนอแนะ

##### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทดลอง

๑. ควรเก็บบนกระดาษให้หนา และกดให้แน่น สมุนไพรรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้าจะ

ได้มีความแข็งแรงทนทาน

๒. ควรตามแดดให้แห้งสนิท

##### ข้อเสนอแนะในการทดลองครั้งต่อไป

๑. ทำแป้งสมุนไพรกำจัดกลิ่นเท้า
๒. ทำถุงสมุนไพรกำจัดกลิ่นเท้า
๓. ทำผงสมุนไพรกำจัดกลิ่นเท้า

## บรรณานุกรม

<http://www.angelfire.com/ri2/rangsan/important.html>

[http://www.be-v.net/index.php?lay=show&ac=cat\\_show\\_pro\\_detail&cid=3801&pid=49080](http://www.be-v.net/index.php?lay=show&ac=cat_show_pro_detail&cid=3801&pid=49080)

[http://www.chuankin.com/properties\\_text.php?property\\_id=30&property\\_type=2](http://www.chuankin.com/properties_text.php?property_id=30&property_type=2)

<http://www.idis.ru.ac.th/report/index.php?topic=3612.0>

<http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/>

[http://www.rspg.or.th/plants\\_data/herbs/herbs\\_08\\_6.htm](http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_08_6.htm)

<http://www.thaigoodview.com/node/28917>

<http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/healthtips/12910>

<http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/healthtips/16285>

<http://www.samunpri.com/modules.php?name=Forums&file=viewtopic&t=451>

<http://www.swk.ac.th/nt/nt50-10/page1.html.html>

ภาคผนวก



เรียนสมุนไพรที่บ้านยายเสม



เก็บสมุนไพรในสวนสมุนไพรของโรงเรียน



ใบฝรั่ง



ตะไคร้



ฝ�มะกรูด



ใบทองพันชั่ง



ใบชุมเห็ดเทศ



ชั่งพืชสมุนไพร ๕๐ กรัม



ใส่ขวดโหล





ขวดโหลที่มีพืชสมุนไพร ๗ ชนิด คือ หัวไหล ผิวมะกรูด ตะไคร้  
ใบฝรั่ง ใบทองพันชั่ง ใบชุมเห็ดเทศ ใบเตยหอม



ใส่ถุงเท้าที่ใช้แล้วในขวดโหลที่มีพืชสมุนไพรทิ้งไว้ ๒ วัน



ตะไคร้ ผิวมะกรูด หัวไหล สามารถดับกลิ่นเหม็นของถุงเท้าได้



ใบฝรั่ง ใบทองพันชั่ง ใบชุมเห็ดเทศ ใบเตยหอม  
ไม่สามารถดับกลิ่นเหม็นของถุงเท้าได้



แผ่นรองเท้ากำจัดกลิ่นเท้าที่มีขายตามท้องตลาด



เครื่องชั่ง



เจีย



ผ้าตาข่าย



ปั่นกระดาษหนังสือพิมพ์



ชั่งสมุนไพรสด



ปั่นสมุนไพรสด



กดเป็นแผ่นบนเจีย



นำไปตากแดดให้แห้ง ๑ วัน



ตากสมุนไพรให้แห้ง



ซังสมุนไพรแห้ง



ปั่นสมุนไพรแห้ง



ตัดให้เป็นรูปแผ่นรองเท้า



แผ่นสมุนไพรรองเท้า